Содержание

Введение……………………………………………………………………2-5

Глава I. Особенности психического состояния человека……………...6-25

1.1 Основные психические состояния…………………………………..6-22

1.2 Теоретический подход к вопросу изучения психических состояний, теории агрессии………………………………………………………….22-25

Глава II. Влияние факторов окружающей среды на психическое состояние и самочувствие человека………………………………………………….26-35

2.1 Основные факторы окружающей среды и их влияние на развитие пси-хики………………………………………………………………………26-29

2.2 Влияние различных факторов окружающей среды на психо-эмоциональное состояние человека……………………………………29-35

Заключение………………………………………………………………36-37

Список литературы……………………………………………………...38-40

**Введение**

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга — эмоции (от лат. emoveo - возбуждаю, волную). Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

В психологии эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент - переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. Эмоции имеются и у животных, но у человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний.

Немецкий философ И. Кант делил эмоции на стенические (от греч. stenos - сила), повышающие жизнедеятельность организма и астенические - ослабляющие её.

Эмоции делят также на положительные и отрицательные, то есть приятные и неприятные.

Филогенетически наиболее древними являются переживания удовольствия и неудовольствия (так называемый эмоциональный тон ощущений), которые направляют поведение человека и животных на сближение с источником удовольствия или на избегание источника неудовольствия.

Более сложными являются другие положительные (радость, восторг) и отрицательные (гнев, горе, страх) эмоции. Специалисты выделяют смешанные эмоции, когда в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (например, получение удовольствия от страха в «комнате ужасов»).

В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции.

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты.

Настроение - это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

Собственно эмоции — это более кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления.

В жизни личности большое значение имеют эмоциональные состояния. На определенный период времени они окрашивают всю психическую деятельность человека и обнаруживаются в различающихся по степени интенсивности настроениях и аффективных состояниях. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на нее. Хорошее настроение, например, активизирует познавательную и волевую деятельность человека. Эмоциональное состояние может зависеть от выполняемой деятельности, совершенного поступка, от самочувствия, от прослушанного романса и так далее.

В эмоциональных состояниях раскрываются как типичные для человека особенности поведения, так и случайные, не характерные для него психические проявления. В типичных для человека эмоциональных состояниях выражаются индивидуально-типологические особенности личности. Так, например, меланхолики склонны к длительным минорным настроениям, сангвиников отличает жизнерадостное, бодрое состояние духа. Случайные эмоциональные состояния не отражают существенных особенностей личности, а вызваны стечением обстоятельств, особенностями сложившейся ситуации. Выраженное аффективное состояние, например, при отдельных условиях может проявиться у самого уравновешенного человека. Все эмоциональные состояния носят переходящий характер. Но типичные состояния встречаются у человека довольно часто и сопровождаются характерными для личности проявлениями. Все эмоциональные состояния, как бы субъективны они ни были, детерминированы, причинно обусловлены, хотя человек не всегда ясно осознает причину своего состояния.

Главной тенденцией и условием благоприятного психического развития человека с самого детства является его потребность в активном контакте со средой, причем постоянно на новом уровне.

Средовой подход к исследованию психических явлений рассматривает человека в постоянном взаимодействии с окружающим жизненным пространством. Средовая психологи по мере своего развития все чаще стала обращать внимание на стрессовые факторы среды, на качество жизни, на необходимость рефлексии роли искусственной среды, на необходимость понимания, что такое здоровая жизненная среда.

Стресс факторы могут быть связаны с природно-климатическими условиями жизни в городах и собственно загрязнениями, связанными с производством, с социокультурными и экономическими факторами. Средовая психология рассматривает человека в единстве со средой, как продукт среды, и позволяет по-новому увидеть психические процессы и организацию обмена информацией между человеком и средой.

С позиции средовой психологии человек находится в постоянном поле взаимодействия с окружающей средой, что вызывает у него, благодаря наличию генерализованных реакций организма, определенный эмоциональный фон. К неблагоприятным условиям жизни человека следует отнести среду, которая является слишком шаблонной и ригидной, или, напротив, слишком изменчивой и непредсказуемой вплоть до хаотичности. Развитие находится под угрозой и там, где человеку не достает опыта аффективного участия других лиц, или он связан, напротив, сетью эмоциональных отношений так, что не может создать понятие собственного автономного «я». Особое внимание обращается на стрессовые, депривирующие факторы среды, на качество жизни, на роль искусственной среды в эволюции человечества, на проблему здоровой жизненной среды.

На самом основном уровне психическую депривацию можно понимать как обусловленную «обедненной» средой, т.е. средой, характеризующейся недостаточным количеством, ограниченной изменчивостью или однообразным качеством сенсорных раздражителей; как состояние, обусловленное недостатком стойкой, обозримой и понятной для человека на его ступени развития структуры стимулов.

Цель работы:

- изучить влияние факторов окружающей среды на эмоциональное состояние человека.

Задачи:

1. Изучить основные психические состояния человека
2. Рассмотреть теоретический подход к вопросу изучения психических состояний
3. Выделить основные факторы окружающей среды и определить их влияние на развитие психики и эмоциональное состояние человека

**Глава I. Особенности психического состояния человека**

**1.1 Основные психические состояния**

Психическое состояние — устойчивая на определённом промежутке времени характеристика психической деятельности человека.

Психические состояния занимают промежуточную позицию в классификации психических явлений между психическими процессами, протекающими в конкретный момент времени и психическими свойствами личности, являющимися стабильными и устойчивыми характеристиками человека.

Психические состояния достаточно продолжительны (могут продолжаться месяцами), хотя при изменении условий или вследствие адаптации могут быстро изменяться.

История психического состояния как научной категории довольно полно отражена в ряде работ известных ученых-психологов.

Как замечает Немчин Т.А. [15], первое более-менее систематическое изучение психического состояния начинается в Индии 2-3 тысячелетия до н.э., предметом которого было состояние нирваны. Философы Древней Греции тоже затрагивали проблему психического состояния. Развитие философской категории "состояние" произошло в работах Канта и Гегеля.

Систематическое изучение психического состояния в психологии, пожалуй, началось с У. Джемса, который трактовал психологию как науку, занимающуюся «описанием и истолкованием состояний сознания». Под состояниями сознания здесь имеются в виду такие явления, как ощущение, желания, эмоции, познавательные процессы, суждения, решения, хотения [5].

Дальнейшее развитие категории психологического состояния связано в основном с развитием отечественной психологии. Первой отечественной работой, посвященной психическим состояниям, является статья О.А. Черниковой 1937 г. [25], выполненная в рамках психологии спорта и посвященная предстартовому состоянию спортсмена. Кроме нее в рамках психологии спорта в дальнейшем психические состояния исследовали Пуни А.Ц., Егоров А.С., Васильев В.В., Лехтман Я.Б., Смирнов К.М., Спиридонов В.Ф., Крестовников А.Н. др.

Общепсихологическую разработку психологическое состояние получило, начиная со статьи Н.Д. Левитова 1955 г. [11]. Ему же принадлежит и первая монография по психологическим состояниям. После его работ психология стала определяться как наука о психических процессах, свойствах и состояниях человека.

Параллельно с психологией психологические состояния затрагивались и смежными дисциплинами. По этому поводу И.П. Павлов писал: "эти состояния есть для нас первостепенная действительность, они направляют нашу ежедневную жизнь, они обусловливают прогресс человеческого общежития" [18, с. 244-245]. Кроме того видный отечественный физиолог считал, что единственным предметом для психологии и может быть только психологическое состояние. Дальнейшая разработка психических состояний в рамках физиологии связана с именем Купалова П.С., показавшего, что временные состояния формируются внешними воздействиями по механизму условного рефлекса. Кроме этого, как он и показал, можно образовывать условные рефлексы и на определенные состояния коры.

Установка в теории установки тоже рассматривается как психическое состояние: согласно концепции Д.Н. Узнадзе установка как готовность к действию является состоянием именно личности в целом - целостно-личностным состоянием, а не каким-либо частным психическим процессом [24].

В.Н. Мясищев рассматривал психические состояния как один из элементов структуры личности, в одном ряду с процессами, свойствами и отношениями [14].

Психические состояния нашли свое место в психологии и смежных дисциплинах. Б.Ф. Ломов писал: "Психические процессы, состояния и свойства существуют не вне живого человеческого организма, не как экстрацеребральные функции. Они являются функцией мозга, сформировавшегося и развившегося в процессе биологической эволюции и исторического развития человека. Поэтому выявление законов психики требует исследования работы мозга и нервной системы, более того, всего человеческого организма в целом" [12, c.342].

В соответствии с принципом единства психического и биологического, а также требованиями объективной оценки психического состояния, дальнейшее исследование проводилось в двух направлениях: исследование функционального состояния и эмоционального состояния, т.е. исследования тех состояний, в которых ярко выражен и поддается объективной диагностике (в первую очередь диагностике физиологических параметров) интенсивностный показатель (по. А.А. Генкину и В.И. Медведеву [4]).

Категория функционального состояния обязано привнесением в психологию понятия "функциональная система" П.К. Анохина: "Функциональное состояние - психофизиологическое явление со своими закономерностями, которые заложены в архитектуре особой функциональной системы" [1, c.293] и "Множество состояний, определяющих заданный уровень функциональных возможностей, образует диагностическую единицу, обычно называемую функциональным состоянием" [1, c.209-210].

Хорошее определение состояния, данное Е.П. Ильиным, тоже базируется на понятии "функциональная система": "состояние: - это реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного результата" [8, c.329]. Довольно расплывчатое понятие "эмоциональное состояние" обозначает обычно довольно долго длящуюся эмоцию. Довольно часто можно видеть как эмоции и эмоциональное состояние определяются одно из другого: "Длительность проявления, инертность эмоционального состояния - одно из характерных свойств эмоций" [8, c.95].

Не отрицая, но и не утверждая правомерность таких понятий, заметим, что во многом они собой подменяют категорию параметров психологического состояния и во многом морально и концептуально устарели.

В дальнейшем развитии категории психического состояния особую роль можно отдать появлению классификаций и некоторых методик диагностики психических состояний.

За последние годы в психологии уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состояний: стресса, беспокойства или тревожности, ригидности (наклонности к персеверации) и, наконец, фрустрации. Правда, зарубежные исследователи по отношению к этим явлениям часто избегают терминов «состояния», но фактически речь идет именно о состояниях, которые при определенных условиях на некоторое время откладывают отпечаток на всю психическую жизнь или, если говорить на языке биологии, являются целостными реакциями организма в его активном приспособлении к среде.

Одним из основных психических состояний является *фрустрация.* Проблема фрустрации ставится в плане теоретического обсуждения и в еще большей степени является предметом экспериментальных исследований, проводимых над животными и людьми (чаще над детьми). Несмотря на большое число опубликованных на тему о фрустрации работ, в этой теме еще много неясного. Не случайно даже высказываются сомнения в необходимости концепции фрустрации, поскольку охватываемые ею явления разнообразны и их можно объяснить, не прибегая к данной концепции.

Существуют трудности и в понимании самого термина «фрустрация». Если обратиться к филологии этого термина, то frustration означает расстройство (планов), уничтожение (замыслов), т. е. указывает на какую-то в известном смысле слова травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Как увидим далее, филология термина близка к распространенному, хотя и не всеми принимаемому, пониманию фрустрации. Фрустрация должна рассматриваться в контексте более широкой проблемы выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности.

Явления фрустрации наиболее изучены в отношении к барьерам в деятельности, когда деятельность блокируется из-за непреодолимой преграды, хотя такими ситуациями ограничить сферу фрустрации нельзя. Есть неясности в том, к чему относить термин фрустрация: к внешней причине (ситуации) или к вызываемой ею реакции (психическое состояние или отдельные реакции). В литературе можно встретить и то другое употребление данного термина. Было бы целесообразно, подобно тому как отличают стресс — психическое состояние от стрессора — его возбудителя, аналогично различать фрустратор и фрустрацию — внешнюю причину и ее воздействие на организм и личность.

Фрустрация — состояние, провоцируемое фрустратором. Данное состояние возникает в ситуации разочарования, неосуществления значимой для личности цели, потребности. Проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. Реакцией на фрустрацию может быть уход в мир грез и фантазий, агрессивность в поведении и т.п. Не редко наблюдается остаточная неуверенность в себе, а так же фиксация принимавшихся в ситуации фрустрации способов действия. Часто фрустрация бывает одним из источников неврозов. Особое значение (прежде всего с точки зрения прикладных задач) в современной психологии проблема «выносливости» (стойкости) человека в отношении фрустрации.

Фрустрация *-* крайняя неудовлетворенность, блокада стремления, вызывающая стойкое отрицательное эмоциональное переживание, может стать основой фрустрации, т.е. дезорганизации сознания и деятельности.

Согласно видным исследователям этой проблемы фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению каких-либо жизненной потребности. Здесь фрустрация рассматривается как явление, происходящее в организме, в его приспособлении к среде. Но человек — общественное существо, личность, и поэтому рассматриваемое определение, ограничивающее фрустрацию биологическим толкованием, совершенно недостаточно.

Не всякое неудовлетворение желания, мотива, цели вызывает фрустрацию. Человек часто испытывает неудовлетворенность. Например, опоздал на лекцию, не успел утром позавтракать, получил выговор. Однако, эти случаи не всегда дезорганизуют наше сознание и деятельность. Фрустрация проявляется только тогда, когда степень неудовлетворенности выше того, что человек может вынести.

Фрустрация возникает в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки личности, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения. В большей мере фрустрации подвержены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, не закаленные в «битвах жизни», плохо подготовленные к невзгодам, трудностям, с недостаточно развитыми волевыми чертами характера. У избалованных детей, например, при ограничениях часто проявляется фрустрация.

В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно раскрывается как крайняя досада, озлобленность, подавленность, неограниченное самобичевание. Типичное проявление фрустрации наблюдается у Катерины Ивановны после гибели мужа (в романе Ф.М.Достоевского «Преступление и наказание»).

Как было упомянуто выше, обычно фрустрация изучается как *реакция* на те раздражители или те ситуации, которые можно назвать фрустраторами. Но говоря о фрустрации как *реакции*, зарубежные исследователи обычно имеют в виду выполняемые движения и действия, не учитывая того, что одни и те же движения и действия в психологическом смысле могут быть разнозначны. Нередко очень сильное и глубокое переживание фрустрации внешне выражается слабо, оно как бы уходит вглубь, подобно тому как при горе некоторые люди не плачут, внешне остаются спокойными, а между тем они могут чувствовать горе сильнее тех людей, которые в аналогичных случаях проливают обильные слезы

Особенности протекания фрустрации зависят от возможной разрядки возникшего напряжения. Фрустрация может ослабевать, исчезать или усиливаться. Если чрезмерное напряжение не может завершиться разрядкой, то фрустрация наступает в других неадекватных условиях. Так, раздражительность, досада, озлобленность могут разредиться на совершенно невинных людях, друзьях, товарищах, членах семьи. [10]

Еще одно психическое состояние – *агрессия*. В прямом смысле слова — это нападение по собственной инициативе с целью захвата. Говоря об агрессии как о психическом состоянии, мы придаем термину более широкое значение. Речь идет о таком состоянии, которое может включать в себя не только прямое нападение, но и угрозу, желание напасть, враждебность. Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например в драчливости, грубости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности.

Внешне кажущаяся агрессивной реакция может быть на самом деле не такой, например, когда ученик, как говорится, «дает сдачи». Типическое состояние при так называемой агрессии характеризуется острым, часто аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью, злостностью, в ряде случаев желанием на ком-то и даже на чем-то «сорвать зло». Довольно распространенным проявлением агрессии служит грубость.

Агрессия - одно из ярко выраженных стенических или активных проявлений фрустрации.

Агрессия - мотивационное поведение, акт, который может часто наносить вред объектам атаки-нападения или же физический ущерб другим индивидуумам вызывающий у них депрессию, психодискомфорт, не уютность, напряженность, страх, боязнь, состояние подавленности аномальные психопереживания; можно дифференцировать

1. Физическую агрессию (атака нападение), когда используется физическая сила против другого объекта или субъекта.
2. Речевую агрессию, когда выражаются отрицательные чувства, эмоции через коммуникативную форму (конфликт ссора крик вербальная перепалка), а так же через предикаты – содержание вербально – эмотивных реакций (угроза инвективы остракизмы вербальная ругань, мат, формы проклятья)
3. Косвенную агрессию, действия кои не прямым путем интенционированны на другого индивидуума (инсинуации, насмешки, шутки, ирония)
4. Прямую агрессию, непосредственно прямо интенцируется против какого либо индивида или объекта
5. Инструментальную агрессию, эксплицируется, как средство - методы – приемы, спроецированные на достижении какой либо значимой цели, результирование какой либо утилитарной задачи
6. Враждебную агрессию, проявляется в акциях целью коих является непосредственное причинение вреда объекту самой агрессии.
7. Аутоагрессию – выражается в аутообвинении, аутоуничтожении, самопринижении (своих достоинств, качеств личности), может детерминировать даже акции самоубийства, причинении самому себе телесных травм, повреждений [20].

Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека. Выделяют такие виды чувств, как нравственные, интеллектуальные и эстетические. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят:

Интерес (волнение)

радость

удивление

горе (страдание)

гнев

отвращение

презрение

страх

стыд

вину

Остальные – производные. [7]

Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как *тревожность*, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

Для тех, кто, подобно Фрейду, склонен объяснять психические проявления исключительно органическими причинами, тревожность является чрезвычайно интересной проблемой из-за своей тесной связи с физиологическими процессами.

Действительно, тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, испарина, понос, учащенное дыхание. Эти физические признаки появляются как при осознанной тревоге, так и при неосознанной. Например, перед экзаменом у пациента может быть понос, и он может полностью сознавать наличие тревоги. Но сердцебиение или частые позывы к мочеиспусканию могут возникать и без какого-либо осознания тревоги, и лишь позднее человек начинает понимать, что испытывал тревогу. Хотя физические проявления эмоций особенно заметно выражены в тревоге, они характерны не только для нее.

Тревогу следует отличать от страха. Между этими двумя понятиями много общего, но существуют и различия.

Cуществуют во-первых, тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на опасность. В отличие от страха тревожность характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью. Даже если имеется конкретная опасность, как при землетрясении, тревожность связана с ужасом перед неизвестным. То же самое качество присутствует в невротической тревоге, независимо от того, является ли опасность неопределенной или же она воплощена в чем-то конкретном, например, в страхе высоты.

Во-вторых, тревога вызывается такой опасностью, которая угрожает самой сущности или ядру личности.

Так как различные индивиды считают своими жизненно важными ценностями совершенно разные вещи, можно обнаружить самые разнообразные вариации и в том, что они переживают как смертельную угрозу. Хотя определенные ценности чуть ли не повсеместно воспринимаются как жизненно важные — например жизнь, свобода, дети, — однако лишь от условий жизни данного человека и от структуры его личности зависит, что станет для него высшей ценностью: тело, собственность, репутация, убеждения, работа, любовные отношения. Как мы вскоре увидим, осознание этого условия тревожности дает нам ориентир для понимания тревоги при неврозах.

В-третьих, как справедливо подчеркивал Фрейд, тревога, в противоположность страху, характеризуется чувством беспомощности перед надвигающейся опасностью. Беспомощность может быть обусловлена внешними факторами, как в случае землетрясения, или внутренними, такими, как слабость, трусость, безынициативность. Таким образом, одна и та же ситуация может вызывать либо страх, либо тревогу, в зависимости от способности или готовности индивида бороться с опасностью.

Загадочность невротической тревоги заключается в отсутствии вызывающей ее опасности, или, во всяком случае, в диспропорции между действительной опасностью и интенсивностью тревоги. Складывается впечатление, что опасности, которых боится невротик, — всего лишь продукт его воображения. Однако невротическая тревога может быть, по меньшей мере, столь же интенсивной, как и тревога, вызванная действительно опасной ситуацией. Именно Фрейд проложил путь к пониманию этой запутанной проблемы. Он утверждал, что, независимо от внешнего впечатления, опасность, которой страшатся при невротической тревоге, является столь же реальной, как и та, что вызывает «объективную» тревогу. Различие заключается в том, что при неврозе опасность конституирована субъективными факторами. Исследуя природу субъективных факторов, Фрейд, как обычно, связывает невротическую тревогу с инстинктивными источниками. Говоря вкратце, источником опасности, согласно Фрейду, является величина инстинктивного напряжения или карающая сила Сверх-Я; опасности подвергается Я; беспомощность порождается слабостью Я, его зависимостью от Оно и Сверх-Я [24].

Многозначность в понимании тревоги как психического явления проистекает из того факта, что термин "тревога" используется психологами в разных значениях.

Это может быть:

- временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов

- фрустрация социальных потребностей

- первичный показатель неблагополучия, когда организм не имеет возможности естественным образом реализовать потребности

- свойство личности, которые дается через описание внешних и внутренних характеристик при помощи родственных понятий

- реакция на представленную угрозу.

Чаще всего термин "тревога" используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики.

Однако чаще всего тревогу рассматривают как негативное состояние, связанное с переживанием стресса. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях.

Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение её уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относятся причины информационного характера, связанные с неверные представлением об исходе предстоящего характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события. Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределённостью исхода ситуации.

Термин "личная тревожность" используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий, в склонности индивида испытывать состояние тревоги. Уровень личностной тревожности определяется, исходя из того как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги.

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Личностная тревожность влияет на мотивацию. Отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности, как: социальная активность, стремление к лидерству, эмоциональная устойчивость, степень невротизма и интровертированности. Тревожность проявляется и в психофизиологической сфере, отмечается связь тревожности с особенностями нервной системы, с энергетикой организма, развитием психовегетативных заболеваний.

Причины тревожности на социальном уровне - нарушение общения. На психологическом уровне - неадекватное восприятие субъектом самого себя, на психофизиологическом причины тревожности связываются с особенностями строения и функционирования ЦНС.

Личностная тревожность проявляется не обязательно непосредственно в поведение, она имеет выражение субъективного неблагополучия личности, создающего специфический фон её жизнедеятельности, угнетающий психику.

Выделяют основные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности.

1. Личность с высоким уровнем тревожности склонна окружающий мир как заключающие в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

2. Высокий уровень тревожности создаёт угрозу психическому здоровью личности, способствует развитию предневротических состояний.

3. Отрицательно влияет на результаты деятельности. Отмечается корреляция тревожности со свойствами личности, от которых зависит учебная успеваемость.

4. Тревожность оказывает влияние на профессиональную направленность.

Сопоставление профессиональной направленности индивидуально-психологическими особенностями выявило существенное влияние последних на характер профессиональной направленности. Человек, ориентированный на профессии типа "человек - знаковая система" характеризуется тем, эти школьники имеют высокие показатели успешности интеллектуальных тестов, самые высокие показатели вербального интеллекта, высокую успешность обучения. Их характеризует самый низкий уровень тревожности, средний невротизм, низкая экстеравертированность.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формулирует конфликтные отношения. Решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психотерапии. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности поможет избежать трудностей, которые возникают при ее влиянии на жизнь человека.

Термин *ригидность* происходит от латинского «rigidus» — жёсткий, твердый, оцепенелый и означает затрудненность (вплоть до полной неспособности) изменения человеком ранее запланированных им действий в условиях, объективно требующих изменения. Выделяют когнитивную, аффективную и мотивационную ригидность. *Когнитивная ригидность* - трудность перестройки восприятия и мышления при получении новой и дополнительной информации. *Аффективная ригидность* выражается в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций. Замедленность эмоционального обучения. *Мотивационная ригидность* проявляется в малой подвижности системы мотивов в новых обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения. Аффективная и мотивационная ригидность проявляются также в склонности к образованию сверхценных идей, в эгоцентризме и повышенной самооценке, в узости интересов, упрямстве, застреваемости на одних и тех же мыслях и эмоциях. Уровень ригидности личности обусловлен взаимодействием ее свойств (например, возраста) и особенностей групповых воздействий, включая степень сложности возникающих задач, их привлекательность для личности, наличие опасности, монотонность деятельности и т.п. Разные авторы часто используют такие – близкие по смыслу – термины: «барьер прошлого опыта», «неспособность к переносу», «ригидность мышления», «функциональная фиксированность по К. Дункеру», «эффект Лачинса», «эффект установки», Einstellung-effect и т.п.

Ригидность проявляется во всех сферах личности: познавательной (неспособность воспринимать объект в изменившихся ситуациях и адекватно на это реагировать), аффективной (неизменность эмоциональной значимости объекта в новых условиях, изменения отношений к нему, оценки привлекательности и др.), мотивационной (негибкость изменения потребностей и мотивов, коррекции целевых установок, привычных способов удовлетворения потребностей, стиля поведения и др. с изменением условий жизни, упрямое "застревание" на одних и тех же мыслях и переживаниях).

Под влиянием ригидности у личности усиливаются такие черты как застреваемость, консервативность, шаблонность... Ригидность – "ярый враг" творчества, так как ограничивает возможности "видения объекта" с разных сторон, с разных точек зрения, а концентрирует психику только на отдельных его аспектах. Ригидность оказывает "плохую службу" и гибкости поведения, если условия, ситуации меняются порой быстро и неожиданно. Так, в процессе перехода российского общества на рыночные отношения в экономике, многие люди "не смогли найти себя", свою роль и место в них. И главная вина в этом – ригидность.[9]

**1.2 Теоретический подход к вопросу изучения психических состояний, теории агрессии**

**Теория влечения (психоаналитический подход)**

Основоположником этой теории является Зигмунд Фрейд. Он считал, что агрессивное поведение по своей природе инстинктивное и неизбежно. В человеке существует два наиболее мощных инстинкта: сексуальный (либидо) и инстинкт влечения к смерти (танатос). Энергия первого типа направлена на упрочнение, сохранение и вопроизведение жизни. Энергия же второго типа направлена на разрушение и прекращение жизни. Он утверждал, что все человеческое поведение является результатом сложного взаимодействия этих инстинктов, и между ними существует постоянное напряжение. Ввиду того, что существует острый конфликт между сохранением жизни (эросом) и ее разрушением (танатосом), другие механизмы (смещение) служат цели направлять энергию танатоса вовне, в направлении от “Я”. А если энергия танатоса не будет обращена вовне, то это вскоре приведет к разрушению самого индивидуума. Таким образом, танатос косвенно способствует тому, что агрессия выводится наружу и направляется на других.

Эту теорию можно отобразить следующей схемой:

Разрушение Сохранение

Танатос ----------------------🡪 Я 🡨------------------------- Эрос

Изменение направления энергии

🡫

Агрессия, направленная на других

Уменьшить вероятность появления опасных действий может внешнее проявление эмоций, сопровождающих агрессию. [24]

**Фрустрационная теория (гомеостатическая модель)**

Эта теория предложена Д.Доллардом. Здесь агрессивное поведение ррссматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс.

Основные положения этой теории звучат так:

1. Фрустрация всегда приводит к агрессии в какой-либо форме.
2. Агрессия всегда является результатом фрустрации.

В отношении побуждения к агрессии решающее значение имеют три фактора:

* Степень ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего достижения цели;
* Сила препятствия на пути достижения цели;
* Количества последовательных фрустраций.

Чем в большей степени субъект предвкушает удовольствие, чем сильнее препятствие и чем большее количество реакций блокируется, тем сильнее будет толчок к агрессивному поведению. А если фрустрации следуют одна за другой, то их сила может быть совокупной и это может вызвать агрессивную реакцию большей силы.

Когда выяснилось, что индивидуумы не всегда реагируют агрессией на фрустрацию, Доллард и соавторы пришли к выводу, что подобное поведение не проявляется в тот же момент фрустрации прежде всего из-за угрозы наказания. В этом случае происходит “смещение”, в результате которого агрессивные действия направляются на другого человека, нападение на которого ассоциируется с наименьшим наказанием.

Таким образом, человек, которого удерживает от агрессивности против фрустртора сильный страх наказания, прибегает к смещению своих наладок, направляя на другие мишени - на тех лиц, по отношению к которым у данного индивидуума не действует сдерживающий

Какие же факторы ослабляют агрессивную мотивацию? Ответ на этот вопрос следует искать в процессе катарсиса, т.е. такие акты агрессии, которые не приносят ущерба, снижают уровень побуждения к агрессии.(оскорбление, агрессивные фантазии, удар по столу кулаком - акты агрессии, которые снижают уровень побуждения к последующей более сильной агрессии) [6].

**Теория социального научения Бандуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Агрессия, приобретается посредством: | 1. Биологических факторов (например, гормоны, нервная система) 2. Научения (например, непосредственный опыт, наблюдение) |
| Агрессия провоцируется: | 1. Воздействием шаблонов (например, возбуждение, внимание) 2. Неприемлемым обращением (например, нападки, фрустрация) 3. Побудительными мотивами ( например, деньги, восхищение) 4. Инструкциями (например, приказы) 5. Эксцентричными убеждениями (например, параноидальными убеждениями) |
| Агрессия регулируется: | 1. Внешним поощрением и наказанием (например, материальное вознаграждение, неприятные последствия) 2. Викарным подкреплением (например, наблюдение за тем, как поощряют или наказывают других) 3. Механизмами саморегуляции (например, гордость, вина) |

**Глава II. Влияние факторов окружающей среды на психическое состояние и самочувствие человека**

**2.1 Влияние факторов окружающей среды на развитие психики**

Организм это такое целое, которое включено в более широкое целое, из которого оно происходит; наш человеческий организм есть дитя природы и обязательно удерживает в себе и интенсивно использует физические закономерности природы, т. е. организм существует только в природной среде, в процессе систематического обмена продуктами с природной средой и существует глубинная, фундаментальная связь нашего органического существования с природой. А функция психики и состоит, собственно, в отображении, удержании, воспроизведении и развитии этого единства всех существенных сил природы.

Тот факт, что наше тело и его психика включены во всеобщую связность мировых процессов и как-то удерживают в себе природу вообще как целое, предполагает существенное непосредственное влияние этого целого на нашу психику, влияние природных пульсаций и ритмов на наш организм и наши психические состояния.

Все эти влияния природы на нашу психику можно представить в виде некоторых кругов влияния:

**1.** Наиболее фундаментальным кругом, описывающим такое влияние, является круг космической жизни. В древности в этом смысле говорили о рождении под определенной звездой, т. е. о некотором состоянии мира и космических процессов, которые оказывают первичные (а затем и последующие) влияния на нашу психику и, соответственно, на жизнь, ее образ. Здесь речь идет о каком-то изоморфизме (наличии общих свойств) состояний мира, космоса и наших психических состояний, космических процессов и динамики нашей жизни. Всеобщая жизнь природы, целостность космической жизни как-то воспроизводится в нашей психике и есть ее, по-видимому, наиболее глубинный пласт.

**2.** Второй, более узкий, круг составляет целое жизни Солнечной системы, в которое мы включены. Обратим внимание, что второй круг снимает, удерживает в себе предыдущий круг, первый круг, так же как и каждый последующий круг влияний удерживает в себе предыдущий круг, частью которого он является.

Солнечная система уже более непосредственно задает условия нашей жизни, определяет ее характер и структуру. И нет ничего удивительного, что мы чутко реагируем на ритмику солнечной системы. Уже давно появились и соответствующие научные дисциплины, которые исследуют эти влияния (космобиология, гелиобиология, гелиопсихология). Давно было замечено, что, например, солнечные вспышки, повышение его радиоактивности оказывают непосредственное влияние на классовые психические состояния. Такие влияния представляют собой именно общие влияния, а психику, которая это воспринимает, следует рассматривать как надындивидуальную составляющую психики.

**3.** И третьим, еще более непосредственным, кругом влияний является жизнь Земли. По своей природе, биологии, устройству нашей психики (а затем и сознания) мы являемся детьми Земли, земных природных условий. И наше историческое бытие, история имеют своим условием специфическое земное бытие, которое определяют особые природные условия нашей планеты и ее планетарная жизнь.

**а)** Несомненно влияние на психобиологическую организацию климата в совокупности с целостностью природных условий. В условиях теплого климата существует некий специфический психический комплекс, психическая структура, которые можно обозначить как "душевную легкость", люди в условиях теплого климата более экспрессивны, подвижны, "свободны", динамичны. Напротив, в условиях холодного климата преобладает строгость, организованность, ритмичность жизни и соответствующие такой жизни свойства психики. А умеренный климат определяет нечто вроде средней психической организации (уравновешенность, сдержанность и пр.).

**б)** Частям света, географическим условиям среды обитания соответствуют расовые биопсихические особенности, которые формируются в процессе приспособления организма к среде. И поскольку здесь среда общая для всех индивидов, проживающих в данной части света, то и психобиологические особенности, образующиеся в процессе приспособления к среде, являются общими для всех индивидов данной группы.

**в)** Природные условия определяют также и первичные условия производственной деятельности людей, определяют характер, способы, ритм производственной деятельности, вообще общий характер движений, психодинамику, ритм всего поведения и реагирования. Так, степной житель привык просматривать пространство одним взором, другое дело житель гор, у него ориентировка строится уже по-другому.

Таким образом, психика и ее состояния имитируют внешние условия в процессе приспособления к ним, и через воспроизводство таких имитаций они удерживаются в самой психике и становятся ее моментом.

**4.** Природные ритмы оказывают свое влияние на психику человека. Например, смена времен года отражается в психических состояниях человека ("весеннее настроение" и "осеннее настроение"). Так же и времени суток соответствуют определенные склонности. Утру более соответствует рассеянность, дню сосредоточенность, активность, вечеру соответствует выхождение из деятельности, склонность к размышлению, рефлексии, а ночи покой, сон, вхождение вглубь себя, в собственное самочувствие и одновременно отдых. Сюда можно добавить еще метеорологические изменения и их ритмику; у людей в таких состояниях болят раны, обостряются заболевания (так что они могут играть роль барометра). Гегель говорит по этому поводу, что душа чувствует состояния природы, ибо она сама природа.

Таким образом, речь идет о природной психике, которая находится в существенной гармонии с природными состояниями. Развитие психики в этом смысле не должно идти вразрез с природными процессами, не должно противоречить закономерностям природы. Необходимо систематическое исследование природных условий и их влияния на психику, а затем, с опорой на систему таких знаний, организация оптимального функционирования и развития психики, использование максимально возможного количества психических ресурсов.

**2.2. Влияние различных факторов окружающей среды на эмоциональное состояние человека**

Одним из основных факторов окружающей среды, оказывающих влияние на эмоциональное состояние человека, является природный ландшафт. Человек всегда стремится в лес, в горы, на берег моря, реки или озера. Здесь он чувствует прилив сил, бодрости. Недаром говорят, что лучше всего отдыхать на лоне природы. Санатории, дома отдыха строятся в самых красивых уголках. Это не случайность. Оказывается, что окружающий ландшафт может оказывать различное воздействие на психоэмоциональное состояние.

Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему, положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека. После пребывания в городе, человек, оказавшись на лугу, в лесу, в парке, всегда чувствует облегчение. Тот, кто был взволнован, успокаивается, кто чувствовал упадок сил, ощущает бодрость и свежесть. Оказалось, что такое влияние на человека оказывает не только голубое небо, свежий воздух, но и рельеф местности, разнообразие растительности, то есть ландшафт в целом.

Природное окружение несет определенную информацию о его состоянии — через форму, цвет, звук. Информация, усваиваясь, оказывает существенное влияние на организм и поведение человека. Так, эстетически привлекательная форма природного окружения возбуждает определенное отношение к нему, что сопровождается сильными положительными эффектами: радостью, удовольствием, любовью, наслаждением. Эти переживания включаются в жизненные процессы личности, создавая ощущение бодрости, желания и потребность действовать.

Тяга к природным ландшафтам особенно сильна у жителей города. Еще в средние века было замечено, что продолжительность жизни горожан меньше, чем у сельских жителей. Отсутствие зелени, узкие улочки, маленькие дворы-колодцы, куда практически не проникал солнечный свет, создавали неблагоприятные условия для жизни человека. С развитием промышленного производства в городе и его окрестностях появилось огромное количество отходов, загрязняющих окружающую среду.

Разнообразные факторы, связанные с ростом городов, в той или иной мере сказываются на формировании человека, на его психике и здоровье. Это заставляет ученых все серьезнее изучать влияние среды обитания на жителей городов. Оказывается, от того, в каких условиях живет человек, какая высота потолков в его квартире и настолько звукопроницаемы ее стены, как человек добирается до места работы, с кем он повседневно обращается, как окружающие люди относятся друг к другу, зависит психологическое состояние человека, его трудоспособность, активность, настроение - вся его жизнь.

В городах человек придумывает тысячи ухищрений для удобства своей жизни - горячую воду, телефон, различные виды транспорта, автодороги, сферу обслуживания и развлечений. Однако в больших городах особенно сильно проявляются и недостатки жизни - жилищная и транспортная проблемы, повышение уровня заболеваемости. В определенной степени это объясняется одновременным воздействием на организм двух, трех и более вредных факторов, каждый из которых обладает незначительным действием, но в совокупности приводит к серьезным бедам людей.

Современный город следует рассматривать как экосистему, в которой созданы наиболее благоприятные условия для жизни человека. Следовательно, это не только удобные жилища, транспорт, разнообразная сфера услуг. Это благоприятная для жизни и здоровья среда обитания; чистый воздух и зеленый городской ландшафт.

Несколько десятков лет назад практически никому и в голову не приходило связывать свою работоспособность, свое эмоциональное состояние и самочувствие с активностью Солнца, с фазами Луны, с магнитными бурями и другими космическими явлениями. Однако в настоящее время влияние биологических ритмов, а так же климатических и погодных условий на эмоциональное состояние и самочувствие человека признается неоспоримым.

В любом явлении окружающей нас природы существует строгая повторяемость процессов: день и ночь, прилив и отлив, зима и лето. Ритмичность наблюдается не только в движении Земли, Солнца, Луны и звезд, но и является неотъемлемым и универсальным свойством живой материи, свойством, проникающим во все жизненные явления - от молекулярного уровня до уровня целого организма.

В ходе исторического развития человек приспособился к определенному ритму жизни, обусловленному ритмическими изменениями в природной среде и энергетической динамикой обменных процессов.

В настоящее время известно множество ритмических процессов в организме, называемых биоритмами. К ним относятся ритмы работы сердца, дыхания, биоэлектрической активности мозга. Вся наша жизнь представляет собой постоянную смену покоя и активной деятельности, сна и бодрствования, утомления от напряженного труда и отдыха.

В организме каждого человека, подобно морским приливам и отливам, вечно царит великий ритм, вытекающий из связи жизненных явлений с ритмом Вселенной и символизирующий единство мира. Центральное место среди всех ритмических процессов занимают суточные ритмы, имеющие наибольшее значение для организма. Реакция организма на любое воздействие зависит от фазы суточного ритма (то есть от времени суток). Эти знания вызвали развитие новых направлений в медицине - хронодиагностики, хронотерапии, хронофармакологии. Основу их составляет положение о том, что одно и то же средство в различные часы суток оказывает на организм различное, иногда прямо противоположное воздействие. Поэтому для получение большего эффекта важно указывать не только дозу, но и точное время приема лекарств.

Оказалось, что изучение изменений в суточных ритмах позволяет выявить возникновение некоторых заболеваний на самых ранних стадиях.

Климат также оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Погодные условия включают в себя комплекс физических условий: атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрацию кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы.

До сих пор еще не удалось до конца установить механизмы реакций организма человека на изменение погодных условий. А оно часто дает себя знать нарушениями сердечной деятельности, нервными расстройствами, эмоциональным дискомфортом. При резкой смене погоды снижается физическая и умственная работоспособность, обостряются болезни, ухудшается настроение, увеличивается число ошибок и несчастных случаев.

Большинство физических факторов внешней среды, во взаимодействии с которыми эволюционировал человеческий организм, имеют электромагнитную природу.

Хорошо известно, что возле быстро текущей воды воздух освежает и бодрит. В нем много отрицательных ионов. По этой же причине нам представляется чистым и освежающим воздух после грозы.

Наоборот, воздух в тесных помещениях с обилием разного рода электромагнитных приборов насыщен положительными ионами. Даже сравнительно непродолжительное нахождение в таком помещении приводит к заторможенности, сонливости, головокружениям и головным болям. Аналогичная картина наблюдается в ветреную погоду, в пыльные и влажные дни. Специалисты в области экологической медицины считают, что отрицательные ионы положительно влияют на здоровье, а положительные - негативно.

Изменения погоды не одинаково сказываются на состоянии разных людей. У здорового человека при изменении погоды происходит своевременное подстраивание физиологических и психологических процессов в организме к изменившимся условиям внешней среды. В результате усиливается защитная реакция и здоровые люди практически не ощущают отрицательного влияния погоды.

У больного человека приспособительные реакции ослаблены, поэтому организм теряет способность быстро подстраиваться. Влияние погодных условий на самочувствие человека связано также с возрастом и индивидуальной восприимчивостью организма [21].

Очевидно так же влияние шума и звука на эмоциональное состояние человека. Человек всегда жил в мире звука. Еще в давние времена рев зверя предупреждал нашего прародителя об опасности, шелест листьев, журчание ручья наполняли его душу спокойствием, воинственный боевой клич помогал устрашать неприятеля. Из всех живущих существ только человек в полной мере использовал свойства окружающей среды как проводника, носителя звуков. Он внес в мир звуков речь и музыку, сделал звук своим помощником. Естественные природные звуки мы склонны воспринимать как тишину. К сожалению, современный человек вносит в звуковой ландшафт много шумов.

Шум оказывает особое, отрицательное влияние на умственную деятельность и легко может нарушить естественное течение жизни. Современный шумовой дискомфорт вызывает у живых организмов болезненные реакции. Звук от пролетающего реактивного самолета, например, угнетающе действует на пчелу, она теряет способность ориентироваться. Этот же шум убивает личинки пчел, разбивает открыто лежащие яйца птиц в гнезде. Транспортный или производственный шум действует угнетающе на человека — утомляет, раздражает, мешает сосредоточиться.

Как только он смолкает, человек испытывает чувство облегчения и покоя. Уровень шума в 20—30 децибел (ЦБ) практически безвреден для человека. Это естественный шумовой фон, без которого невозможна человеческая жизнь. Для "громких звуков" допустимая граница составляет примерно 80 децибел. Звук в 130 децибел уже вызывает у человека болевое ощущение, а в 150 — становится для него непереносимым. Звук в 180 децибел вызывает усталость металла, а при 190 — заклепки вырываются из конструкций. Недаром в средние века существовала казнь "под колокол". Звон колокола медленно убивал человека. Шум мешает нормальному отдыху и восстановлению сил, нарушает сон. Систематическое недосыпание и бессонница ведут к тяжелым нервным расстройствам. Поэтому защите сна от шумовых раздражителей должно уделяться большое внимание.

Не стоит забывать, что организм наш, совершенно естественно, реагирует на звук в зависимости не только от его силы, но и от высоты. И здесь опасность несут не звуки, воспринимаемые нами как самые высокие, а звуки неслышные - те, что лежат вне границ человеческого восприятия: **ультра-** и **инфразвуки**. С легкой руки медиков с ультразвуком мы знакомы и даже считаем его полезным (что небесспорно). А вот категориями инфразвука мыслить мы не привыкли, хотя действие его на себе каждый испытывал неоднократно. Сильный ветер, шторм, гроза, вспышки на солнце ощутимо меняют наше эмоциональное состояние, а у многих даже физическое. Просто изменение это трудно связать с тем, чего не слышишь.

Сопутствует инфразвук и взрывам, обвалам, землетрясениям. И ужас в душе человека во время этих катаклизмов рождается не только от сознания угрозы жизни - ужас, минуя вторую сигнальную систему, "пишет непосредственно в мозгу" инфразвук.

Таково его свойство. Есть частоты инфразвука, способные вызвать не просто ужас, а психические расстройства и даже настоящее безумие.

Чаще, конечно, горожане страдают от инфразвука, сотворенного руками человека. Источником его могут быть, к примеру, промышленные предприятия, трансформаторы уличного освещения. И нет такой стены, такого материала, который был бы способен человека от него защитить [19].

**Заключение**

Итак, в своей работе я рассмотрела основные психические и эмоциональные состояния человека, и изучила влияние на них факторов окружающей среды. Безусловно, человек очень сильно подвержен влиянию факторов окружающей среды, и особенно в эмоциональной сфере.

Наше тело и его психика включены во всеобщую связность мировых процессов и удерживают в себе природу вообще как целое, а это подразумевает существенное непосредственное влияние природы на нашу психику, влияние природных пульсаций и ритмов на наш организм и наши психические состояния.

Существует много определений понятия «среда». Все определения можно свести к следующим основным идеям. Среда – это мы, в данном определении авторы подчеркивают момент, что исследователи изучают средовые факторы, которые создаются самим человеком и на которые человек может оказывать влияние. Среда - это то, что нас окружает, все, что не мы, условия, которые влияют на нас. Среда – это некоторое отношение между нами и окружением. Это набор феноменов, фактов, вещей и то, что мы переживаем. Между нами существует обмен материей, энергией и информацией.

Средовая психологи по мере своего развития все чаще стала обращать внимание на стрессовые факторы среды, на качество жизни, на необходимость рефлексии роли искусственной среды в эволюции человечества, на необходимость понимания, что такое здоровая жизненная среда.

Стресс-факторы могут быть связаны с природно-климатическими условиями жизни в городах и собственно загрязнениями, связанными с производством, с социокультурными и экономическими факторами. Средовой подход к исследованию психических явлений рассматривает человека в постоянном взаимодействии с окружающим жизненным пространством.

Средовая психология рассматривает человека в единстве со средой, как продукт среды, и позволяет по-новому увидеть психические процессы и организацию обмена информацией между человеком и средой. С позиции средовой психологии человек находится в постоянном поле взаимодействия с окружающей средой, что вызывает у него, благодаря наличию генерализованных реакций организма, определенный эмоциональный фон.

Огромное влияние на эмоциональное состояние человека оказывает его окружение. Если человек долгое время живет в окружении таких эмоций как гнев, отчаяние, чувство вины, то можно ожидать, что его эмоциональный тонус понизится. Это можно наблюдать на работе, в семье, на улице – человек чаще стремится подстроиться под общий эмоциональный уровень. На работе – под эмоциональный тон руководителя, дома – супруга или супруги, на улице – окружения. В нашей жизни очень много негативных эмоций, которые исходят от окружающих, телевидения, газет.

Также я пришла к выводу, что психические состояния человека находятся в существенной гармонии с природными состояниями. Развитие психики не должно идти вразрез с природными процессами и не должно противоречить закономерностям природы.

**Литература**

1. Анохин П.К. Очерки теории функциональных систем. М., 1975.

2. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000.

3. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. - М. 1976г.

4. Генкин А.А., Медведев В.И. Прогнозирование психофизиологических состояний. - Л., 1973.

5. Джемс У. Психология: Пер. с англ. - М.: Педагогика, 1991.

6. Доллард Д. Frustration and Aggression. New Haven; L, 1939

7. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ.— М.: МГУ, 1980.— 440 с.

8. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. — М., 1978.

9. Л.Д. Демина, И.А. Ральникова - Учебное пособие «Психическое здоровье и защитные механизмы личности» - Алтайский государственный университет. Центр мультимедиа технологий, 2000.

10. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964.

11. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955.

12. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии.

13. Мамедов И.М., Суравегина И.Т. Экология (учебное пособие). 9-11 классы

14. Мясищев В.Н. Психология отношений. — Москва — Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. — 356 с.

15. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л., 1983.

16. Ораничева Л.И. Особенности эмоционального развития и коррекции современных детей в условиях дошкольного воспитания: Материалы краевой научно-практической конференции, Комсомольск-на-Амуре, 22-23 октября 2003 / Отв. ред. Липунова О.В. – Комсомольски-на-Амуре: Изд-во Комсом. н/А гос.пед ун-та, 2004. – 218 с.

17. Павлов А.И.. Безопасность жизнедеятельности: Тексты лекций / Сост.:– М.: МИЭМП, 2003. – 20 с.

18. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Изд. 2-е. Т. 3 — 4. - М.; Л., 1951.

19. Петров К.М. Общая экология. Взаимодействие общества и природы. – С-Пб.: Химия, 1997.

20. Платонов К.К. Психологический практикум. М., 1980. 23.Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченок. - Мн.: Харвест, - М., ACT, 2001.

21. Радзевич Н.Н., Пашканг К.В. Охрана и преобразование природы. – М.: Просвещение, 1986.

22. Симонов П.В. Теория отражения и психоотрицания эмоций. М., 1971.

23. Узнадзе Д.И. Экспериментальные основы исследования установки // Психологические исследования. - М., 1966.

24. Черникова О.А. Стартовая лихорадка // Теория и практика физической культуры. 1937.

25. Шингаров Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М., 1971.

26. Якобсон П.М. Психология чувств. М., 1961